FUNDAMENTALES WOHLBEFINDEN

Wie Du dein Leid beendest und endlich glücklich wirst

Basierend auf der Forschung von Dr. Jeffery A. Martin

Inhaltsverzeichnis

Über den Forscher: Dr. Jeffery A. Martin....1
Was ist „Fundamentales Wohlbefinden“?....1
Erfolge....2
Der Werkzeugkasten: 26 Praktiken zur Transformation....3
A. Visuelle & Räumliche Wahrnehmung....3
B. Somatische & Körperbasierte Techniken....3
C. Kognitive & Inquiry-Techniken....3
D. Emotionale & Herz-Zentrierte Techniken....3
E. Auditive Techniken....4
F. Alltags-Integration & Bewegung....4
Was bei diesen Übungen zu beachten ist....4
Wenn destruktive Gedankenmuster, oder alte Traumatas den Zugang zum fundamentalen Wohlbefinden blockieren....5
Was tun, wenn man sich seiner destruktiven Überzeugungen, oder seines Traumas nicht bewusst ist?....7

Über den Forscher: Dr. Jeffery A. Martin

Dr. Jeffery A. Martin ist ein führender akademischer Forscher, Serial Entrepreneur und Technologe, der sich der Erforschung des menschlichen Glücks verschrieben hat. Mit einem PhD in Sozialpsychologie und Hintergrund als Ingenieur verbindet er wissenschaftliche Strenge mit praktischer Anwendbarkeit.
Sein Lebenswerk ist die **„Finders Research“**: Eine der größten empirischen Studien ihrer Art, bei der er über **1.000 Menschen** („Finder“) interviewte, die bereits einen dauerhaften Zustand inneren Friedens und fundamentalen Wohlbefindens erreicht haben. Er ist Gründer des *Finders Course* (Das war ein Kurs zur Herstellung fundamentalen Wohlbefindens, den über 1000 Menschen erfolgreich absolvierten) und eine zentrale Stimme in der globalen Bewegung für „Transformative Technology“ (Technologien und Methoden, die das menschliche Bewusstsein dauerhaft positiv verändern, um fundamentales Wohlbefinden, Mitgefühl und Klarheit zu fördern).

Was ist „Fundamentales Wohlbefinden“?

Im Allgemeinen herrscht die Überzeugung, dass das Leiden zum Leben dazugehört und es nicht möglich ist, dauerhaft frei von innerem Leiden, Angst und dem ständigen „inneren Geplapper“ zu sein. Dr. Martins Forschung zeigt jedoch etwas anderes: Glück ist kein vorübergehendes Hochgefühl, sondern ein dauerhafter Seinszustand.

In diesem Zustand:

- Verschwindet das chronische innere „Geplapper“ und Leiden.
- Löst sich das Gefühl eines getrennten „Ichs“ auf.
- Bleibt eine tiefe Ruhe und Klarheit bestehen – unabhängig von äußeren Umständen.

Glückseligkeit ist demnach keine spirituelle Theorie, sondern ein messbarer, neurologisch verankerter Zustand, den theoretisch jeder durch gezieltes Training erreichen kann.

Die Analogie vom 100m Lauf
Vor1968 waren Experten und Wissenschaftler fest davon überzeugt, dass es für einen Menschen physiologisch unmöglich sei, die 100-Meter-Strecke in unter 10 Sekunden zu laufen.
Man hielt es für eine biologische Grenze: Die Muskeln würden reißen, die Knochen könnten dem Druck nicht standhalten, das Nervensystem würde versagen.
Dann kam Jim Hines bei den Olympischen Spielen 1968 und lief die Strecke in 9,95 Sekunden. Er durchbrach die „magische Barriere“.

Das Entscheidende danach: Sobald *ein* Mensch bewiesen hatte, dass es möglich ist, folgten ihm schnell viele andere. Innerhalb weniger Jahre liefen Dutzende von Sprintern unter 10 Sekunden. Heute ist es sogar für High-School-Athleten fast schon Routine.

Dr. Martin überträgt dies auf das menschliche Bewusstsein und das „Fundamentale Wohlbefinden“:

1. **Die falsche Grenze:** Genau wie beim Sprint glauben die meisten Menschen heute, es sei biologisch oder psychologisch unmöglich, dauerhaft frei von innerem Leiden, Angst und

dem ständigen „inneren Geplapper“ zu sein. Wir denken: „Es ist normal, gestresst zu sein“, „Das gehört zum Menschsein dazu“, „Man kann nicht immer glücklich sein“.

2. **Der Beweis durch die „Finder“:** Die über 1.000 Menschen, die Martin interviewt hat (die „Finder“), sind wie Jim Hines. Sie haben bewiesen, dass ein dauerhafter Zustand des Friedens und fundamentalen Wohlbefindens möglich ist. Sie haben die „10-Sekunden-Grenze“ des Bewusstseins durchbrochen.
3. **Die Ansteckungswirkung:** Sobald wir wissen, dass es möglich ist (weil andere es bereits erreicht haben), fällt es uns viel leichter, es selbst zu erreichen. Der limitierende Glaube („Das geht nicht“) war oft das größte Hindernis. Sobald dieser Glaube wegfällt, können viele Menschen diesen Zustand relativ schnell erlernen – genau wie die Sprinter nach 1968.

Fazit der Analogie: Das Leid, das wir als „normal“ empfinden, ist keine feste biologische Tatsache, sondern nur eine bisherige Grenze unserer Erwartung. Da nun bewiesen ist, dass es anders geht, steht es jedem offen, diese Fähigkeit zu erlernen. Es ist keine Magie mehr, sondern eine trainierbare menschliche Kompetenz.

Dr. Martin hat wissenschaftlich fundiert belegt, dass der dauerhafte Zustand des fundamentalen Wohlbefindens eine reale menschliche Möglichkeit ist, die bereits von vielen verschiedenen Menschen erfolgreich realisiert wurde. Er hat den Weg kartiert und Methoden entwickelt, die die Wahrscheinlichkeit für andere erhöhen, diesen Zustand ebenfalls zu erreichen.
Auch wenn man weiß, dass ein Mensch prinzipiell den 100 Meter Lauf unter 10 Sekunden bewältigen kann, schafft es, trotz Training, doch nicht jeder, weil man womöglich nicht die physiologischen Eigenschaften mitbringt, dies schaffen zu können. Beim Erreichen des fundamentalen Wohlbefindens liegt die Hürde jedoch bei weitem niedriger und ist somit für einen viel größeren Anteil der Bevölkerung zu erreichen.

Erfolge

Im Rahmen des „Finders Course“ konnte Dr. Martin über 1000 Menschen, mit einer Erfolgsquote von ca. 70%, zu fundamentalem Wohlbefinden verhelfen.
Im Jahr 2020 startete Dr. Martin mit seinem Team die „45 Days to Awakening Challenge” - Eine optimierte, vereinfachte Variante des „Finders Course“.
Die Teilnehmer trainierten täglich 20-45 Minuten lang und griffen dabei auf einen Mix auserwählter, altbewährter Techniken, aus den Bereichen Meditation, psychologisches Training und Wahrnehmungsübungen, zurück.
Durch diesen Kurs, erreichten zunächst 65% der über 200 Teilnehmer einen Zustand des fundamentalen Wohlbefindens.
Die restlichen 35% absolvierten weitere 45 Tage und ca. die Hälfte erreichte dann ebenfalls den angestrebten Zustand, was die Erfolgsquote insgesamt auf 80% erhöhte.
Dr. Martin und sein Team stellten fest, dass jene, die nicht nach spätestens 90 Tagen einen Zustand des fundamentalen Wohlbefindens erreichen konnten, durch destruktive Überzeugungen, oder ein Trauma blockiert waren. Die Betroffenen erhielten eine psychologische Betreuung in Form von Einzel- oder Gruppencoachings, wodurch dann fast jeder den Zustand fundamentalen Wohlbefindens erreichen konnte.

Der Werkzeugkasten: 26 Praktiken zur Transformation

Dr. Martin hat aus seinen Interviews 26 effektive Techniken extrahiert. Diese sind in sechs Kategorien unterteilt. Nutze diese Liste als Inspiration, um deine persönliche Methode zu finden.

A. Visuelle & Räumliche Wahrnehmung

1. **Headless Way:** Erkenne, dass an der Stelle deines Kopfes nur „offener Raum“ ist, in dem die Welt geschieht.
2. **Panorama-Blick (Soft Eyes):** Den Fokus weichstellen und das gesamte Gesichtsfeld gleichzeitig wahrnehmen.
3. **Richtungsumkehr:** Die Aufmerksamkeit von den Objekten zurück zur Quelle des Sehens lenken.
4. **Der leere Bildschirm:** Die Welt als Projektion auf einer Leinwand betrachten; Du bist der stille Beobachter dahinter.

B. Somatische & Körperbasierte Techniken

5. **Lokalisierung des „Ich“-Punkts:** Spüren, wo sich das „Ich“ im Körper anfühlt (z.B. Brust/Kopf), und diese Empfindung genau untersuchen.
6. **Ganzkörper-Atemwahrnehmung:** Den Atem nicht nur in der Nase, sondern als Bewegung des gesamten Körpers spüren.
7. **Vibrations-Scanning:** Den Körper nach feinen Energie-Vibrationen absuchen statt nach festen Formen.
8. **Schwere/Leichtigkeit üben:** Bewusst extreme Schwere oder Schwerelosigkeit im Körper erzeugen.
9. **Grenzen auflösen:** Die Grenze zwischen Haut und Umgebung als durchlässig oder nicht-existent erfahren.

C. Kognitive & Inquiry-Techniken

10. **Selbst-Anfrage (Self-Inquiry):** Fragen: „Wer bin ich?“ oder „Wem entsteht dieser Gedanke?“.
11. **Die „Ist das wahr?“-Prüfung:** Jeden belastenden Gedanken sofort auf seine absolute Wahrheit hinterfragen.
12. **Gedanken als Wolken:** Gedanken als vorbeiziehende Objekte sehen, nicht als „meine“ Identität.
13. **Die Lücke suchen:** Die Stille und den Raum *zwischen* zwei Gedanken bewusst wahrnehmen.
14. **Benennung stoppen:** Aufhören, Dinge innerlich zu benennen; reine Wahrnehmung ohne Worte zulassen.

D. Emotionale & Herz-Zentrierte Techniken

15. **Radikale Annahme:** Alles, was gerade ist (auch Schmerz), mit einem inneren „Ja“ willkommen heißen.

16. **Metta (Liebende Güte):** Aktives Senden von Wohlwollen an sich selbst und andere.
17. **Dankbarkeits-Fokus:** Die Aufmerksamkeit gezielt auf das richten, was im jetzigen Moment bereits funktioniert.
18. **Das Herz öffnen:** Sich auf den Herzbereich konzentrieren und dessen Ausdehnung visualisieren.

E. Auditive Techniken

19. **Hören ohne Zuhörer:** Geräusche wahrnehmen, ohne einen „Hörer“ zu konstruieren. Es gibt nur das Hören.
20. **Stille hören:** Auf den Hintergrund der Stille achten, auf dem die Geräusche stattfinden.
21. **360-Grad-Hören:** Gleichzeitig in alle Richtungen hören, ohne den Kopf zu drehen.

F. Alltags-Integration & Bewegung

22. **Bewusste Langsamkeit:** Alltagshandlungen extrem langsam ausführen, um jede Mikro-Empfindung zu notices.
23. **Die „Als-ob“-Methode:** Sich so verhalten, als wäre man bereits frei und friedvoll.
24. **Routine-Brechung:** Gewohnte Abläufe ändern (z.B. andere Hand benutzen), um den Autopiloten zu stoppen.
25. **Micro-Pausen:** Mehrmals stündlich für 30 Sekunden komplett innehalten und nur sein.
26. **Traum-Yoga / Wachträumen:** Die Haltung des Beobachters auch beim Einschlafen und im Traum beibehalten.

Was bei diesen Übungen zu beachten ist

Dr. Martin betont: **Es gibt keinen einzigen richtigen Weg.** Der Schlüssel liegt im experimentellen Ansatz.

1. **Finde das Passende:** Nicht jede Technik funktioniert bei jedem. Probiere verschiedene Methoden aus den obigen Kategorien aus. Wenn sich eine Technik natürlich und mühelos anfühlt, ist das wahrscheinlich genau die passende Methode für dich.
2. **Konsistenz vor Dauer:** Übe **täglich**, idealerweise **20 bis 45 Minuten**. Regelmäßigkeit ist wichtiger als die Dauer.
3. **Kein Erzwingen:** Versuche nicht krampfhaft, einen besonderen Zustand zu *erreichen*. Gehe mit einer Haltung des **neugierigen Untersuchens** heran: „Was passiert hier gerade wirklich?“
4. **Rotation ist erlaubt:** Wenn eine Übung langweilig wird oder nicht mehr funktioniert, wechsle zu einer anderen. Der Geist braucht manchmal neue Impulse.
5. **Integration:** Das eigentliche Wunder geschieht im Alltag. Nutze die „Micro-Pausen“ und die Haltung des Beobachters während des Arbeitens, Gehens und Sprechens.

Wenn destruktive Gedankenmuster, oder alte Traumatas den Zugang zum fundamentalen Wohlbefinden blockieren

Dr. Martin betont in seinen neueren Arbeiten und im „Finders Course“ stark: Man kann sich nicht wegmeditieren, was man psychologisch verdrängt hat. Wenn alte Traumata oder destruktive Überzeugungen („Ich bin nicht gut genug“, „Die Welt ist gefährlich“) aktiv sind, nutzt das Gehirn die Meditation oft nur, um diese Schmerzen noch besser zu verstecken oder zu umgehen.
Hier sind die konkreten Tipps und Methoden, die Dr. Martin empfiehlt, um solche Blockaden eigenständig aufzulösen, bevor oder während man die tiefen Bewusstseinszustände anstrebt:

1. Das „Story-Busting“ (Die Geschichte hinterfragen)
Destruktive Überzeugungen sind für Martin nichts anderes als wiederholte Gedankengeschichten, die wir für wahr halten.

Wenn du merkst, dass du schädliche Gedankenmuster in dir hast, frage dich:

- Ist das wahr? (Bin ich zu 100% sicher, dass dieser Gedanke wahr ist?)
- Kann ich absolut wissen, dass es wahr ist?
- Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken glaube? (Welche Gefühle/Handlungen löst er aus?)
- Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? (Stellen Sie sich vor, Sie könnten diesen Gedanken gar nicht denken.)

Martin fügt hinzu: Suche nicht nach einer „besseren“ positiven Affirmation, sondern erkenne einfach, dass die ursprüngliche Geschichte eine Hypothese und keine faktische Wahrheit ist. Sobald die Gewissheit schwindet, löst sich die emotionale Ladung oft sofort auf.

2. Somatic Experiencing (Den Trauma-Speicher im Körper lösen)
Martin weist darauf hin, dass Trauma nicht im Kopf (als Gedanke), sondern im Körpergewebe und Nervensystem gespeichert ist. Reines Denken kommt hier nicht weiter.

Die Übung: „Titration“ (Tröpfchenmethode).

- Gehe nicht direkt in den schlimmsten Teil des Traumas.
- Spüren stattdessen nur die körperliche Empfindung, die entsteht, wenn du an das Thema denkst (z.B. Enge in der Brust, Kribbeln im Magen).
- Richte deine reine, wertfreie Aufmerksamkeit nur auf diese körperliche Empfindung. Nicht auf die Geschichte („Warum passiert mir das?“), sondern nur auf das Gefühl („Es fühlt sich heiß und eng an“).
- Oft löst sich die Energie durch reines, sicheres Beobachten von selbst auf, ohne dass man die Geschichte neu durchleben muss.

3. Der „Inner Child“-Dialog (Integration statt Bekämpfung)
Anstatt destruktive Überzeugungen zu bekämpfen („Ich darf nicht so denken!“), empfiehlt Martin einen Ansatz der radikalen Freundlichkeit.

Die Praxis:

- Stelle dir vor, der Teil von dir, der diese Überzeugung hat (oder das Trauma trägt), sei ein kleines Kind.
- Frage diesen inneren Teil: „Was brauchst du gerade von mir, um dich sicher zu fühlen?“
- Oft ist die destruktive Überzeugung ein verzweifelter Versuch eines inneren Anteils, dich zu schützen (z.B. „Sei perfekt, dann wirst du nicht verlassen“).

Wenn du diesem Anteil dankbar für den Schutzversuch bist, aber ihm mitteilst, dass er jetzt sicher ist und den Job abgeben kann, lässt die Blockade oft nach.

4. Identifikation des „Beschützers“
In seiner Arbeit mit Blockaden unterscheidet Martin zwischen dem wahren Selbst und Schutzmechanismen.

Technik:

Wenn du merkst, dass du blockiert bist, sage dir innerlich: „Ah, da ist wieder mein Beschützer-Teil, der versucht, mich vor Schmerz zu bewahren, indem er mich klein hält.“
Durch das Benennen und Anerkennen des Mechanismus als „Beschützer“ (und nicht als „Feind“ oder „Wahrheit“) verlierst du die Identifikation damit.
Du wirst vom Opfer der Überzeugung zum Beobachter des Schutzmechanismus.

5. Schreib-Übung: „Das Brain-Dump“
Für Menschen, deren Kopf nicht still wird, empfiehlt Martin oft eine schriftliche Entladung vor der Meditation.

Anleitung:

Schreibe 10–15 Minuten lang alles auf, was dich blockiert – ohne Filter, ohne Grammatik, reiner Strom an Gedanken und Gefühlen.
Nachdem alles auf dem Papier ist, lies es durch und frage bei jedem Satz: „Ist das eine Tatsache oder eine Interpretation?“
Verbrenne oder zerreiße das Papier danach symbolisch, um dem Gehirn zu signalisieren: „Das ist jetzt extern, ich muss es nicht mehr intern festhalten.“

Zusammenfassung:
Wenn du beim Üben auf eine Mauer stößt, wechsle die Strategie: Hör damit auf, etwas erreichen zu wollen und wende stattdessen 10 Minuten lang das „Story-Busting“ (Fragen stellen) oder das körperliche Spüren (ohne Geschichte) auf die Blockade selbst an. Oft ist das Auflösen dieser einen Blockade der eigentliche „Durchbruch“, auf den du gewartet hast.

Was tun, wenn man sich seiner destruktiven Überzeugungen, oder seines Traumas nicht bewusst ist?

Trauma und destruktive Muster speichern sich primär im Körper und im Nervensystem ab, nicht als logische Geschichte im Kopf. Du kannst also über den „Hintereingang“ (Körperwahrnehmung und Mustererkennung) arbeiten, ohne den „Vordereingang“ (die konkrete Erinnerung) zu brauchen.

Hier sind die konkreten Wege, wie jemand ohne psychologisches Fachpersonal und ohne bewusste Erinnerung selbstständig an sich arbeiten kann:

1. Der Körper lügt nicht (Somatische Marker)
Auch wenn das Gehirn die Erinnerung verdrängt hat („dissoziiert“), hält der Körper die Spannung fest.

Der Ansatz:

Suche nicht nach dem „Warum“ (Welches Ereignis?), sondern achte auf das „Wo“ und „Wie“.

Die Praxis:

Setzen duch ruhig hin und scanne deinen Körper. Wo fühlst du Enge, Taubheit, Hitze, Kälte oder ein „Loch“? (Oft im Bauch, Solarplexus, Hals oder Brust).
Frage nicht: „Was ist passiert?“, sondern: „Was brauchst du gerade?“ oder „Wie fühlt sich das an?“
Oft beginnt das Gewebe dann von selbst zu „reden“ (durch Bilder, plötzliche Gefühle oder Bewegungen), ohne dass Sie die historische Wahrheit kennen müssen. Die Heilung geschieht durch das Fühlen und Zulassen der Empfindung, nicht durch das Analysieren der Lebensgeschichte.

2. Mustererkennung im Alltag (Trigger-Tracking)
Destruktive Gedankenmuster zeigen sich immer wieder in ähnlichen Situationen. Man muss die Wurzel nicht kennen, um den Ast zu beschneiden.

Die Praxis:

Führe ein einfaches „Trigger-Tagebuch“ (nur mental oder kurz notiert).
Wann reagiere ich unverhältnismäßig stark? (Wut, Panik, Erstarrung).
Welcher Gedanke kommt automatisch? (z.B. „Ich bin allein“, „Niemand mag mich“, „Ich muss perfekt sein“).
Der Schlüssel: Sobald du das Muster erkennst („Aha, jedes Mal, wenn Kritik kommt, schalte ich ab“), hast du bereits Klarheit gewonnen. Du weißt dann: „Hier läuft ein altes Programm.“ In diesem Moment kannst du das Programm unterbrechen, indem du sagst: „Das ist nur ein altes Muster, das ist nicht die jetzige Realität.“ Das reicht oft schon, um die Macht des Musters zu brechen.

3. Die „Headless Way“-Methode als Universalwerkzeug
Dies ist Dr. Martins Spezialität. Da diese Technik die Identifikation mit dem „Denker“ auflöst, macht sie den Inhalt des Denkens (ob bekanntes Trauma oder unbekanntes Muster) irrelevant.

Warum es funktioniert: Wenn du erkennst, dass du der offene Raum bist, in dem Angst oder Verwirrung stattfinden, aber nicht die Angst selbst, verliert das unbekannte Trauma seinen

Schrecken.

Die Übung:

> Wenn du dich blockiert fühlst, wende sofort den „Headless Way“ an.
> Schaue auf die Stelle, wo du das Problem vermutest.
> Ist da wirklich ein festes „Ich mit einem Problem“? Oder ist da nur eine Empfindung im offenen Raum?
> Dieser Perspektivwechsel umgeht das Bedürfnis nach einer Geschichte komplett. Er heilt durch Distanzierung, nicht durch Analyse.

4. Intuition und Träume nutzen
Das Unterbewusstsein kennt die Antwort, auch wenn das Bewusstsein sie nicht hat.

> Vor dem Schlafen: Formuliere die klare Absicht: „Zeige mir, was ich sehen muss, um frei zu sein. Ich bin bereit, es sicher zu betrachten.“
> Achte auf wiederkehrende Motive in Träumen oder auf plötzliche Eingebungen im Alltag.
> Oft kommt die Klarheit nicht als logischer Satz („Ich wurde mit 5 Jahren verletzt“), sondern als Gefühl der Erlösung oder ein neuer Impuls („Ich darf jetzt Nein sagen“).

5. Sicherheit zuerst (Das wichtigste Kriterium)
Dr. Martin warnt davor, gewaltsam in verdrängte Bereiche zu bohren.

Die Regel:
Wenn du beim Scannen des Körpers oder beim Beobachten von Mustern merkst, dass du panisch wirst, dich völlig verlierst oder suizidale Gedanken bekommst, hör sofort damit auf!
Das ist das Signal des Nervensystems: „Die Ladung ist zu hoch für alleiniges Arbeiten.“
In diesem Fall ist der sicherste Weg nicht, tiefer zu graben, sondern Ressourcen aufzubauen: Mehr Zeit in der Natur, mehr Kontakt zu sicheren Menschen, mehr Fokus auf angenehme Körperempfindungen (Sonne auf der Haut, warmer Tee). Oft löst sich das Trauma durch reine Sicherheit und Zeit von selbst auf, ohne dass man es je „benennen“ musste.

Wichtiger Hinweis
Bei schweren Traumata (Missbrauch, Kriegserlebnisse, schwere Vernachlässigung), die zu Dissoziation, Panikattacken oder Suizidgedanken führen, ist es sinnvoll sich professionelle Hilfe zu suchen.

Alle Angaben ohne Gewähr.
Dieses Dokument wurde nach bestem Gewissen anhand der im Internet verfügbaren Informationen über die Arbeit von Dr. Martin erstellt.
Es ist ausdrücklich erwünscht dieses Dokument rege zu verbreiten.